

豚のから揚げ



作りかた

1. 豚肉は1.5~2cm厚さの12等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に①を寄せて並べ、**中段**に入れ
32 豚のから揚げ で加熱する。

加熱の目安

加熱：約24分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
上段

カロリー

428kcal

塩分

1.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

材料

豚バラ肉

2人分

200g

3人分

300g

4人分

400g

から揚げ粉（市販の物）

大さじ2（約20g）

大さじ3（約30g）

大さじ4（約40g）

豚のから揚げのコツ

2人分の場合

32 豚のから揚げ 少人数 で加熱します。

から揚げ粉(市販の物)は

まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。

から揚げ粉の量は

表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

テーブルプレートの汚れが気になるときは

アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。